

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan dari data awal atlet sebelum menggunakan gaya melatih secara otoriter, teknik *Ten Chi Ken Dai Sankei* atlet, Noval (57,5), Lutfi (37,5), Tiara (60), Mazaya (72,5), Lovita (62,5), Ekky (50), Indri (55), Suroto dan (75). Sedangkan pada saat perlakuan diberikan yaitu menggunakan gaya melatih secara otoriter pada siklus I selama 6 kali pertemuan terjadi peningkatan terhadap hasil tes *Ten Chi Ken Dai Sankei* menjadi Noval (97,5), Lutfi (80), Tiara (80), Mazaya (95), Lovita (85), Ekky (82,5), Indri (80), Suroto dan (85).

#### B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Disarankan kepada Pelatih Kempo Dojo BPKP Medan khususnya untuk dapat memberikan metode gaya melatih secara otoriter kepada atlet, karena bentuk gaya melatih ini dapat memberikan pengaruh terhadap teknik *Ten Chi Ken Dai Sankei*.
2. Kepada teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) dengan melalui bentuk-bentuk latihan teknik lainnya.